Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Habas con jamón y huevo frito

15min · 2 raciones · 455 kcal

Ingredientes

- 1 bote de habitas extrafinas La Tudelana
- ½ cebolla dulce en daditos
- Jamón en daditos pequeños
- AOVE (aceite de oliva virgen extra)
- Huevos
- Sal al gusto

POR RACIÓN

Proteínas	26 g
Grasas	33 g
Hidratos	15 g
Fibra	5,5 g

Elaboración

ELABORACIÓN

1. En una sartén, añade un chorrito de AOVE y sofríe la cebolla con una pizca de sal durante unos 10 minutos, hasta que esté tierna y ligeramente dorada.
2. Incorpora las habas escurridas y saltéalas durante 3–4 minutos para que se integren bien los sabores.
3. Añade el jamón en daditos y cocina un minuto más (lo justo para que suelte su aroma sin resecarse).
4. Mientras tanto, fríe los huevos en otra sartén hasta que la clara esté cuajada y la yema quede melosa.

PARA SERVIR

5. Sirve las habas bien calientes y corona cada plato con un huevo frito.
6. Rompe la yema justo antes de comer y a disfrutar.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya